

# アニマート 音楽用語「元気に」「いきいきと」

# Animat.

健保情報誌

2022

爽秋

No.236

**旭化成健康保険組合** 旭化成健康保険組合は、従業員と家族の“健康・笑顔・幸せ”づくりを応援します。

[www.asahikasei-kenpo.or.jp/](http://www.asahikasei-kenpo.or.jp/)

旭化成健保

検索

QRコードから  
アクセス  
ケータイサイトも  
ご利用下さい



P.2~3

・2021年度決算のお知らせ

P.4~5

健保インフォメーション

- ・育児休業等期間中の社会保険料免除要件の見直しについて
- ・健保業務の一部外部委託について
- ・第3弾禁煙チャレンジャーの最終報告!!
- ・健康診断の補助制度をぜひご利用ください!

P.6

教えてアサッピー先生 (その1)

- ・医療機関の適正受診にご協力を

P.7

ヘルシークッキング

- ・さんまとキノコの炊き込みご飯

P.8

教えてアサッピー先生 (その2)

- ・マイヘルスウェブの登録はお済みですか?!
- ・インフルエンザ予防接種費用補助金申請について重要なお知らせ

ASAPPY Emi

ASAPPY Kou

「健保キャラクター」  
ASAPPY KEN

ASAPPY Sachi

カナダ：カナディアンロッキー

**ぜひご自宅へお持ち帰りください**

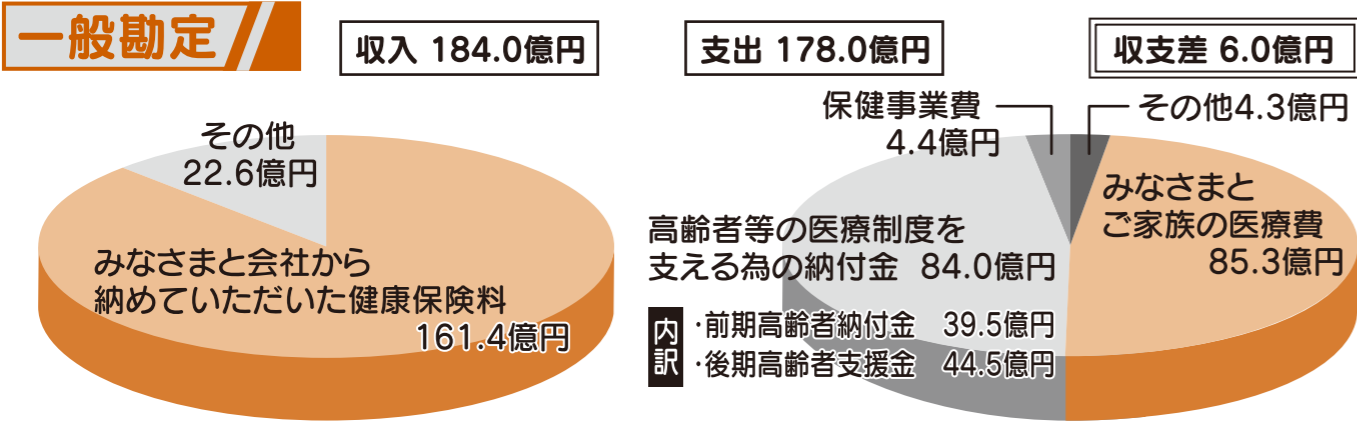
皆さまにとって大切な健保の情報が含まれていますので、ご家族でご覧ください。

旭化成健康保険組合では機関誌「アニマート」を年3回送付しておりましたが、2022年9月発行爽秋号をもって紙媒体による配布を取り止めることとなりました。昨今の自然環境保護意識の高まりやSDGsなどを鑑みたことが理由となります。

これからも機関誌「アニマート」は、加入者の皆さまへの大切なお知らせとして弊健保ホームページに掲載してまいりますので、変わらずご愛読いただけますと幸いです。

# 決算のお知らせ 経常収支 13.3億円の大幅赤字

2022年7月15日開催の第255回組合会において2021年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。  
 2021年度決算は経常収支が13.3億円と大幅な赤字となり、前年度決算時に比べ約13.2億円赤字幅が悪化しました。  
 悪化の主な要因は、高額な医療費や保険給付費の大幅な支出増によるものです。  
 医療技術の高度化や高齢社会の進行等による医療費の増加および高齢者拠出金は年々急増することが予想され、健保財政は逼迫した状況が続きます。  
 この様な状況をご理解いただき、今後とも健康管理にご留意いただくと共に、健康保険組合の事業運営にご協力をいただけますよう、よろしくお願いいたします。



### 経常収支差 ▲13.3億円

■経常収入 16,165百万円 (収入より、繰越金、国庫補助金収入(国からの補助金)等を除いたもの)  
 ■経常支出 17,499百万円 (財政調整事業拠出金(健保連補助金の財源)等を除いたもの)

#### 収入のポイント(対前年度)

◆標準賞与額減少により、保険料収入は前年度に対し4.6千万円の減収となった。

◆医療費等の保険給付費は、被保険者1人当たりの金額が30,537円と大幅に増加したため、総額9.3億円増となった。

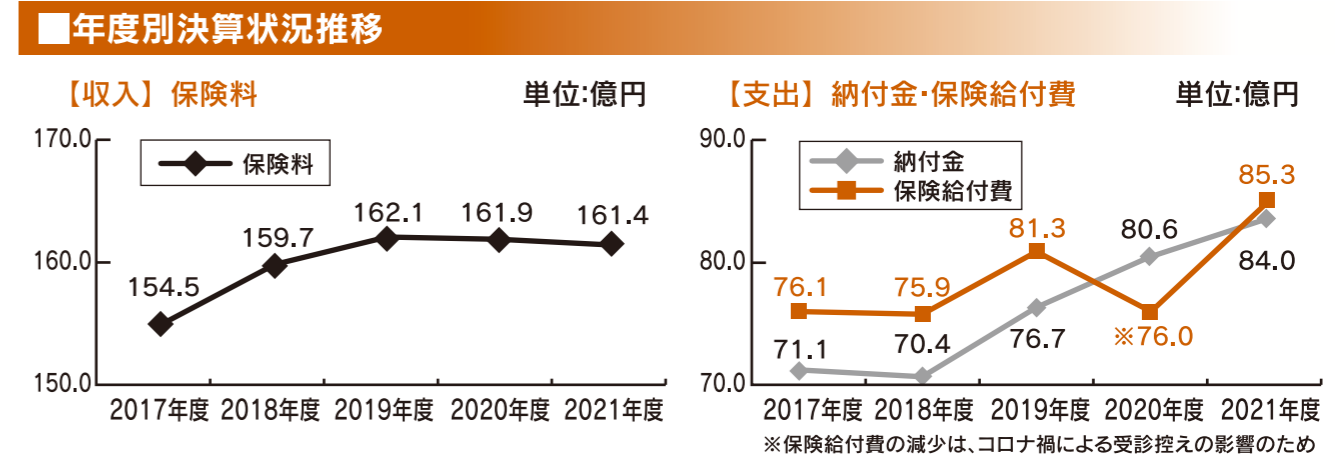
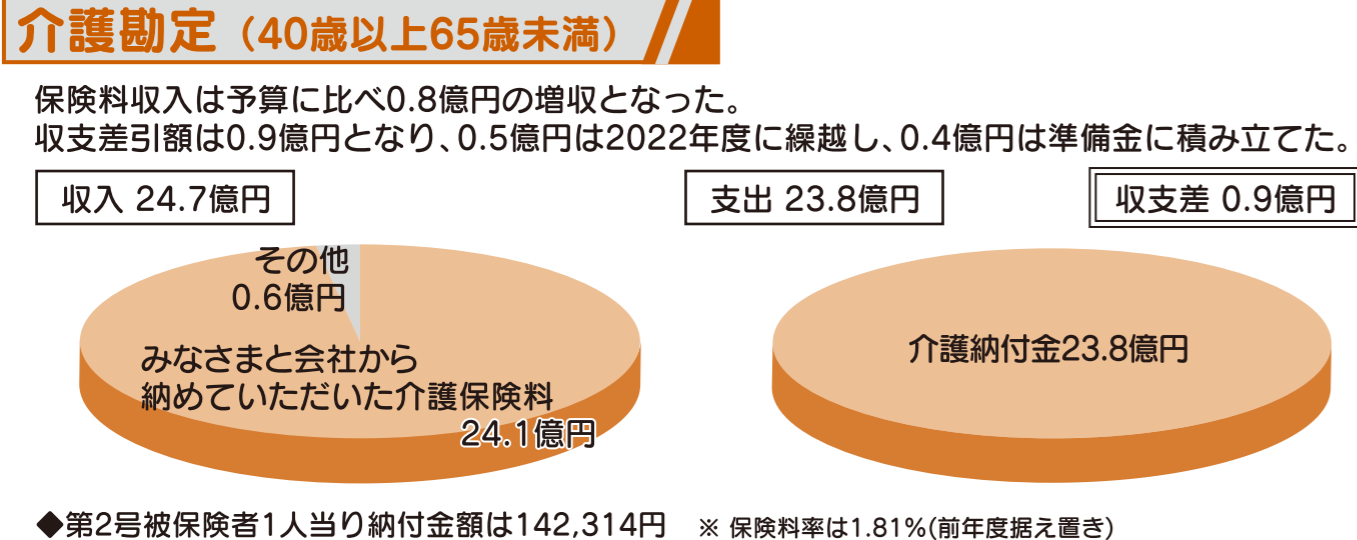
被保険者1人当りの医療費  
 2020年度 261,703円  
 2021年度 292,240円 対前年 11.67%増

◆国へ納める納付金等は3.9億円増となった。

被保険者1人当りの納付金  
 2020年度 277,812円  
 2021年度 287,925円 対前年 3.64%増

#### 基礎データ

被保険者数…………… 29,180人  
 平均標準報酬月額…430,796円  
 扶養率…………… 1.01人  
 健康保険料率…………… 8%



### 主な保健事業の内容

#### 疾病予防 特定健康診査 特定保健指導

- 定期健康診断 22,076人、各種がん検診・追加検査 34,818人、歯科検診 711人、人間ドック 2,729人の費用補助
- 従業員特定保健指導等の実施 1,973人(内訳:積極的支援 1,126人、動機付け支援 600人、生活習慣病支援 247人)
- 家族健診(特定健診を含む)4,718人、任意継続本人健診(特定健診を含む)251人
- 家族・任意継続本人へがん検診受診啓発資料配付 12,500人
- PETがん検診 108人
- 従業員禁煙支援プログラム(第3弾): オンライン76人、サポーター63人
- 職場健康づくりプログラム 申込18件(オンライン12件、出張6件) 実施16件(オンライン12件、出張4件)
- 家族特定健診受診者への「健康年齢通知」3,421人
- 家族特定保健指導実施78人(健診機関62人、委託業者9人、利用券7人)
- 家族前期高齢者健康支援 電話・訪問等健康支援44人、健康情報提供等575人、ウォーキングチャレンジ35人、体操チャレンジ68人
- 電話健康相談388件(内メンタルヘルス相談106件)
- インフルエンザ予防接種の費用補助12,299人
- 高齢者肺炎球菌予防接種の費用補助67人

#### 保健指導宣伝

- ・健保情報誌「アニマト」(新緑号、爽秋号、新春号)配布
- ・「医療費と給付金支給額のお知らせ」偶数月配付
- ・育児情報誌「赤ちゃんとママ」配付:第1子家庭468人(延2,054件)
- ・ジェネリック医薬品使用促進シール配布:新規加入者対象
- ・任意継続加入時に健康づくり資料配付



# 健保インフォメーション

kenpo information

## ◆育児休業等期間中の社会保険料免除要件の見直しについて 2022年10月1日から、法改正に伴い免除要件が次のとおり見直されます。

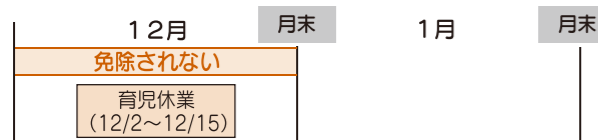
1. 短期の育児休業等の取得に対応して、同月内に14日以上育児休業等を取  
得した場合には当該月の保険料を免除します。
2. 賞与に係る保険料については1ヶ月を超える育児休業等を取  
得している場合に限り、免除の  
対象とします。
3. 連続する二つ以上の育児休業等を取  
得する場合は、一つの育児休業等とみなして保険料免除  
の規程を適用します。



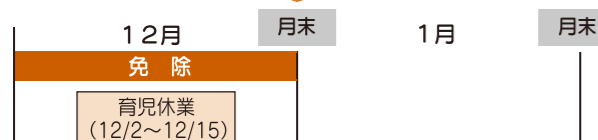
### 具体的内容

#### 1. 同月内に短期間の育児休業等を取 得した場合

【改正前】

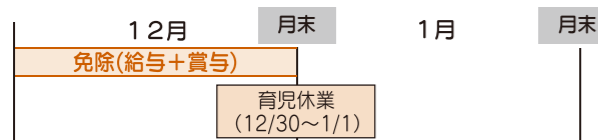


【改正後】



#### 2. 賞与月に育児休業等を取 得している場合

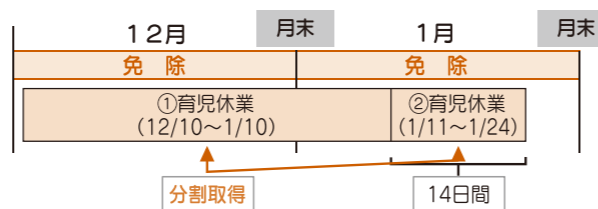
【改正前】



【改正後】



#### 3. 連続する二つ以上の育児休業等を取 得している場合



## ◆健保業務の一部外部委託について

皆様からの給付申請について、受付から登録までを外部委託とすることになりました。

<委託先> 株式会社バリューHR

<委託内容・スケジュール>

2022年11月から 療養費・付加金支給申請書、家族療養費付加金申請書(18歳以下)、埋葬料(費)請求書、出産育児一時金請求書、移送申請書・移送料請求書

2023年4月から 傷病手当金及び同付加金請求書、出産手当金請求書

### 「重要なお知らせ」

外部委託に伴い、それぞれの給付申請書を変更します。必ず新しい申請書にて提出してください。

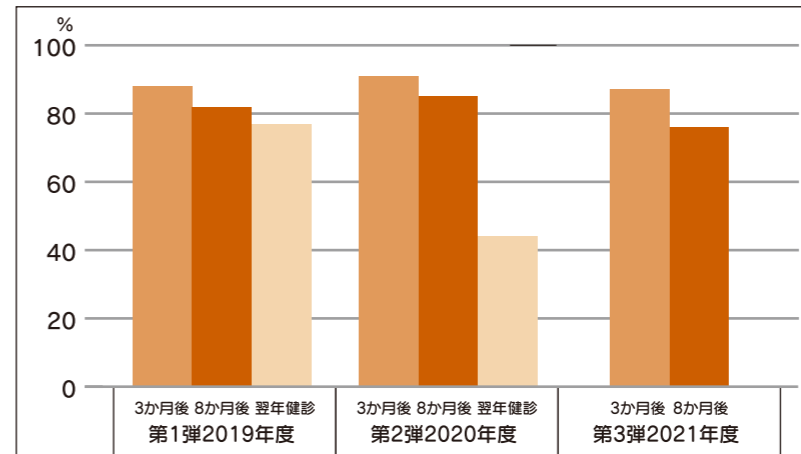
傷病手当金、出産手当金については、厚労省の指導に基づき、休んだ期間の給与の内容を確認した上で支給となります。

(給与計算が終わらないと確認できませんので、最短でも2ヶ月前の休んだ期間となります)

従業員対象

## ◆第3弾(2021年度)禁煙チャレンジャーの最終報告!!

昨年10月に募集しました「※オンライン禁煙プログラム」チャレンジャー76名は、2月(開始3~4か月後)87%、最終6月(開始8か月後)76%の方が禁煙しています。



※禁煙補助薬～第1弾：第2弾：飲み薬・貼り薬、第3弾：貼り薬のみ

禁煙に成功した方も失敗した方も、これからもチャレンジ継続を!!!

〈参考〉  
禁煙外来における禁煙治療の長期的効果に関する疫学的研究  
—3ヶ月及び1年後のフォローアップ調査結果より— (宮城 真理他)  
禁煙率：3ヶ月後79.3%、1年後62.6%



※ご自身のスマホを使用し、テレビ面談で医師の診療(3回/2ヶ月)が受けられ、禁煙補助薬(貼り薬)が自宅等に送付されます。飲み薬が出荷保留中のため、第3弾より貼り薬のみが処方されています。

☆7月に募集した第4弾禁煙チャレンジは71名の方が禁煙奮闘中です。



ご家族、任意継続ご本人のみなさま

## ◆健康診断の補助制度をぜひご利用ください!

(補助上限: 家族15,000円、任意継続本人25,000円)

### 旭化成健康保険組合 家族健診・任意継続本人健診料補助制度

◆対象 ※年齢は2023年3月31日での年齢

- 旭化成健康保険組合被扶養者(家族)のうち
  - ・配偶者(夫・妻)
  - ・40歳以上75歳未満の方
- 任意継続被保険者(ご本人)

※受診日に資格を喪失している場合は補助の対象外です

◆受診期間

2022年4月1日～2023年2月28日  
2023年3月受診分は補助対象外です  
※40歳以上の受診券利用も上記期間です。

◆補助金申請締切

2023年3月15日  
旭化成健康保険組合必着(厳守)



補助金申請方法や契約機関情報等詳細は当健保ホームページをご覧ください。

二次元コードからアクセス  
ケータイサイトからも  
ご利用ください。

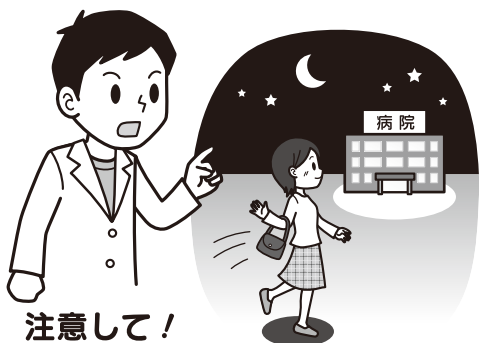




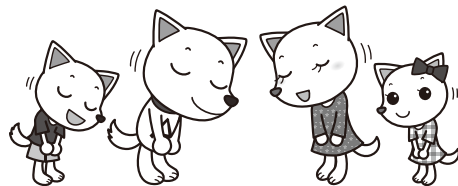
# 医療機関の適正受診にご協力を ～コンビニ受診・はしご受診をやめましょう～



## コンビニ受診



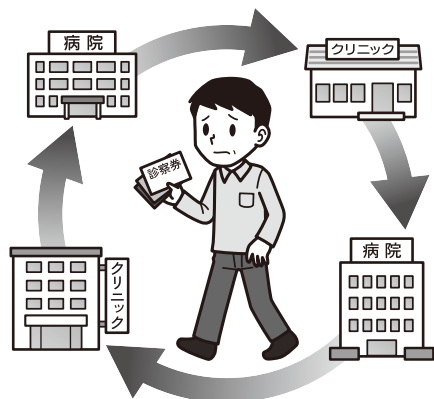
最近、「待ち時間が少なそうだから」などの理由で、軽い症状にも関わらず休日や夜間に



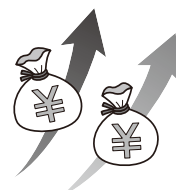
病院の救急外来を訪れる「コンビニ受診」が増えています。単に「日中は用事があるから」「平日仕事が休めない」等と診療時間外に受診するのは割増料金もかかります。このため、救急外来が混み合い、命にかかわるような重篤患者の治療に支障をきたすことがあります。また病院の医師やスタッフの負担過重の一因にもなっています。救急医療を必要としている方が安心して医療を受けられるよう、医療機関の適正受診へのご理解とご協力をお願いします。



## はしご受診



同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くことを「はしご受診」といいます。行く先々で同じ検査を受けることは医療費を増やしてしまいます。また、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配もあり、中途半端な治療になる恐れもあります。治療に納得がいかずどうしても医療機関を変更したい場合は医師に紹介状をもらってから転院するようにしましょう。



**医療費 UP!!**



## コンビニ受診・はしご受診をやめて 信頼できる《かかりつけ医》をもちましょう



かかりつけ医師をもち、継続的に受診することで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。必要に応じて専門病院や専門医等も紹介してくれます。



さびない体をつくる!

# いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり  
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデトシ  
スタイリング：宮澤由香



しょうが、三つ葉、すだちパワーで  
青魚独特の臭みを消して風味もアップ!

## さんまとキノコの 炊き込みみご飯

### 色とりどりの野菜に秘められた 「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ● 紫 ● 白 ● 黒 ●

1人分

エネルギー  
**354** kcal  
塩分  
**0.8** g

|             |           |      |      |
|-------------|-----------|------|------|
| 材料<br>(4人分) | 米         | 2合   |      |
|             | A         | 塩    | 少々   |
|             |           | しょうゆ | 小さじ2 |
|             |           | 酒    | 小さじ2 |
|             | しめじ       | 80g  |      |
|             | しょうが(千切り) | 1かけ分 |      |
|             | 昆布        | 5cm分 |      |
|             | さんま       | 1尾   |      |
|             | 三つ葉       | 20g  |      |
|             | すだち       | 1個   |      |

- 作り方**
- ①米は洗って炊飯器に入れ、2合の目盛り線まで水を加える。Aを加えて軽くかき混ぜる。
  - ②しめじは石突きを取り小房に分け、しめじ、しょうが、昆布を①の米にのせて炊飯する。
  - ③さんまは両面に塩を振り、魚焼きグリルに入れて焼く。両面の皮に軽く焦げ目がつくまで焼いたら、グリルから取り出し、箸で骨を除いて身をほぐす。
  - ④②が炊き上がったら昆布を取り除き、ご飯の上に③のをのせて炊飯器のふたを閉じ、5分程蒸らす。
  - ⑤三つ葉は2cm長さに切って④に混ぜ込み、器に盛る。すだちを4分の1の大きさに切って添える。



しめじ



### ●β-グルカン

β-グルカンは、不溶性食物繊維の一種。胃で消化されずに腸まで届くことから、体内の余分なコレステロールに吸着して、体外に出す作用があります。

しょうが



### ●ジンゲロール

しょうがの辛み成分ジンゲロールには、血流を促進する作用があるとされ、冷え性の改善や免疫力アップに役立つとされています。



### profile

なかつがわ かおり food studio mamma 主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかたん! 日本の料理』『はじめてでもかたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

記事提供：(株)社会保険出版社



# MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)の登録はお済みですか?!

マイヘルスウェブは、皆様の健康づくりをサポートできるツールとして、6月末に開設しました。

マイヘルスウェブで出来ること



**医療費情報をいつでも確認**  
(医療費控除の申請に利用可能です)

**MY バイタル機能で健康管理**  
(スマホの歩数アプリと連携可能)

**特定健診結果をチェック**  
(結果にあわせたコメントあり)

**獲得ポイントに応じて商品をGET!**

登録して、健康管理にお役立てください。

注)「医療費と給付金支給額のお知らせ」の紙での配付は6月をもって終了いたしました。今後はマイヘルスウェブからご確認ください。

★登録方法は、旭化成健康保険組合HPをご参照ください  
<https://www.asahikasei-kenpo.or.jp/>

スマートフォンからは左の二次元コードから

## インフルエンザ予防接種費用補助金申請について重要なお知らせ

10月1日から「インフルエンザ予防接種費用補助」が始まります。今年度より、原則、マイヘルスウェブから申請していただきます。サイト内で必要事項を入力し、あらかじめ写真やPDFにしておいた領収証を添付して送信するだけ! **領収書原本の提出は不要です!**



詳細は、旭化成健康保険組合HPをご参照ください

### 【留意事項】

パソコンやスマートフォン、タブレットをお持ちでなく、マイヘルスウェブがご利用できない方は、従来通り申請用紙がありますので当健保までご連絡ください。(その際は領収書の原本をご提出いただきます)